



Réalité d'un cours de gymnastique

Avant de partir de la maison, vérifiez les symptômes de votre enfant. Dans le cas où votre enfant présente des symptômes similaires au coronavirus, nous vous demandons de garder votre enfant à la maison. Pour la santé et la sécurité de l'ensemble des gymnastes et des entraîneurs du Club de gymnastique Jako, nous vous demandons de respecter cette mesure pour limiter la contagion.

Les normes sanitaires de base seront obligatoires durant toute la durée du cours de l'entrée à la sortie de l'établissement.

- Respecter le 2 m.
- Éviter les rassemblements dans le gymnase et dans le stationnement.
- Se laver les mains.
- Tousser et éternuer dans son coude.
- Ne pas se toucher le visage.
- Être honnête sur sa condition physique.

Afin de respecter le ratio donné par la fédération de gymnastique du Québec et l'espace que nous avons, les groupes seront composés de 6 gymnastes. Étant donné que les dangers de contamination changent d'un groupe d'âge à l'autre, nous offrons une seule plage horaire par groupe d'âge.

Cette distanciation sera aussi effective à l'intérieur d'un même groupe. Donc les gymnastes ne pourront pas travailler en équipe ni jouer à des jeux qui demandent des contacts physiques. Les entraîneurs devront respecter cette distanciation malgré leur masque et ne pourront venir en aide à votre enfant pour la réalisation d'un mouvement (aucune assistance manuelle).

De plus pour limiter la contagion votre enfant devra suivre les étapes de vérification à tous les cours. En début du cours son entraîneur lui demandera s'il a des symptômes de COVID-19 et lui demandera sa température. Donc vous devez avant chaque cours de gymnastique prendre la température de votre enfant. Des toilettes seront accessibles mais nous vous demandons d'y aller avant de venir à la gymnastique pour éviter le temps d'attente au groupe.

Votre enfant devra avoir une trousse COVID-19.

Arrivée

- Il est important de respecter l'heure d'arrivée. Vous devez attendre votre entraîneur dans la voiture.
- Votre enfant devra avoir son maillot ou son habit de sport sous ses vêtements car il n'aura pas accès au vestiaire. De plus il devra avoir les cheveux bien attachés et les bijoux enlevés.
- L'entraîneur de votre enfant se présentera à l'extérieur du bâtiment pour accueillir votre enfant. Celui-ci devra attendre l'ensemble du groupe sur les pastilles de couleurs qui respectent la distanciation. En cas de retard ce sera le superviseur qui viendra accompagner votre enfant jusqu'à son groupe.
- L'entraîneur demandera à chaque enfant sa température. (vous pouvez inscrire la température sur la main de votre enfant ou un bout de papier)

Entrée

- Les gymnastes devront se laver les mains avec du gel hydroalcoolique et se diriger vers la mezzanine. Leurs effets personnels seront placés dans des cases ou sur des tables. Votre enfant aura avec lui sa trousse COVID-19 tout au long de son cours.
- Ensuite il devra se laver les mains avec de l'eau et du savon à la salle de bain.
- Une fois les mains lavées, il se dirigera vers son premier appareil en suivant le sens de la circulation.

Appareil gymnique

- L'échauffement se fera au premier appareil.
- L'entraîneur donnera les explications et votre enfant pourra commencer son atelier.
- Il y aura un lavage de mains et d'appareils entre chaque passage.
- L'entraîneur lave les tapis et les mains avant de se diriger vers le prochain appareil.

Fin du cours

- Votre enfant se lavera les mains et se dirigera vers la mezzanine où il récupérera ses effets personnels.

Sortie

- Arrivez à l'heure précise de la fin du cours de votre enfant.
- Vous devez attendre votre enfant dans la voiture.
- Une fois toutes les voitures immobilisées votre enfant sortira et viendra vous trouver.
- Nous vous demandons de libérer le stationnement le plus rapidement possible pour les autres groupes.
- En aucun cas vous n'aurez la possibilité d'entrer dans le gymnase.

Ces procédures seront en vigueur jusqu'à avis contraire du gouvernement.

Nous voulons faire de la gymnastique et vos enfants aussi, donc respectons les mesures d'hygiène pour continuer notre sport préféré.